برچسب تغذیه ای راهی برای انتخاب غذای سالم

مقدمه

چاقی واضافه وزن یکی از معضلاتی است که جامعه امروزی از آن رنج می برد.همچنین با توجه به نوع تغذیه افراد ومصرف بی رویه قندها، چربی و نمک، بیماریهایی از قبیل فشارخون ، دیابت وبیماریهای قلبی و عروقی درحال افزایش است. به همین منظور سازمان غذا و دارو بر آن شد که به کمک نشانگرهای رنگی تغذیه ای زمین انتخاب آسانترمحصولات سلامت بخش را فراهم آورد.

برچسب گذاری فرآورده های غذایی اصلی ترین وسیله تبادل اطلاعات مابین تولید کننده و فروشنده غذا از یک سو با خریدار و مصرف کننده از سوی دیگر است.



نشانگر رنگی تغذیه ای بیانگر چه مواردی است؟

در این نشانگر میزان کالری، قندهای ساده ، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس دریافتی از هر سهم ماده غذایی را با استفاده از سه رنگ سبز، نارنجی و قرمز بیان می گردد.

رنگ قرمز: به معنای وجود مقادیر زیاد قند، چربی، نمک یا اسید چرب ترانس در ماده غذایی می باشد. باید دقت کرد با توجه فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی ، کی و چقدر از ماده غذایی را مصرف نمایم.

رنگ نارنجی: به معنای وجود مقادیر متوسط قند، چربی، نمک یا اسیدچرب ترانس در محصول است.

رنگ سبز: به معنای وجود مقادیر اندک از شاخص های مورد نظر (قند، چربی،نمک و اسیدهای چرب) در ماده غذایی می باشد. این رنگ ما را به یک انتخاب مطمئن و سالم را هنمایی می کند.

برای داشتن تغذیه سالم ، نکات زیر را به صورت روزانه رعایت کنید:

* اگر به کنترل وزن خود توجه می کنید، به قسمت کالری موجود در محصول دقت نمایید.
* در رژیم غذایی خود سعی کنید به جای چربی های اشباع و ترانس ، از چربی های غیر اشباع موجود در ماهی، مغز دانه ها و روغن های مایع استفاده کنید.
* هنگام استفاده از غذاها ی پروتئینی سعی کنید غذاهایی را مصرف کنید که حاوی چربی کمتری باشد.
* در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک و چربی می باشند به نشانگر رنگی دقت نمایید.

نشانگرها ی رنگی تغذیه ای گامی بلند برای حفظ سلامتی افراد

* در زمان خرید مواد غذایی ،به رنگ های سبز،نارنجی و قرمز نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی بسته بندی محصول دقت کنید.



بچه های عزیز ، بزرگسالان محترم، برای تغذیه سالم این موارد را رعایت کنید:

* مصرف قند، نمک و چربیها را کاهش دهید.
* فعالیت و تحرک خود را افزایش دهید.
* مصرف سبزیجات و میوه ها راافزایش دهید.
* مراقب اضافه وزن خود باشید.

راهنمای استفاده از نشانگرهای رنگی برای نشان دادن اطلاعات تغذیه ای فرآورده های غذایی

1- اطلاعات مرتبط با میزان انرژی بر اساس کیلوکالری در هر سهم ماده غذایی یا در 100 میلی ایتر مواد غذایی که سهم برای آنها تعریف نشده است .

2-اطلاعات مرتبط با میزان نمک(کلرید سدیم) ، چربی کل،اسید چرب ترانس ،قند برحسب گرم در هر سهم ماده غذایی یا 100گرم یا میلی لیتر ماده غذایی که سهم برای آنها تعریف نشده است.

3- تعداد سهم ماده غذایی موجود در بسته بندی به صورتی که قابل تشخیص و درک برای مصرف کننده باشد.

4- تولیدکنندگان باید همراه نشانگرهای رنگی از لغات زیاد، متوسط یا اندک به طور همزمان استفاده نمایند.